

# 2026年1月～ プログラムスケジュール

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

TIME	Aスタジオ	プール	多目的コート	Aスタジオ	プール	多目的コート	Aスタジオ	プール	多目的コート	Aスタジオ	プール	多目的コート	Aスタジオ	プール	多目的コート	TIME
9:00																9:00
10:00	ワイルドアタック 佐藤(裕) 10:00～10:30	有料プログラム スキルアップ スクール 前島 10:00～11:00		スムージングストレッチ 田中 9:50～10:20	有料プログラム エアロピックス入門 田中 10:40～11:10	アクア スクール 10:00～11:00	ヘルシーヨガ 村橋 9:50～10:20	定員45名	モーニングストレッチ 奥山 9:45～10:00	たすきバンド購入必須 たすきバンドベーシック 清水(尚) 10:20～10:40	有料プログラム パーソナル レッスン 丹司	レンタルスタジオ 9:00～10:00 (予約制)	ASAHI KIDS.	ジュニア スイミング スクール 8:30～11:45		10:00
11:00	アクティヨガ 佐藤(裕) 11:00～11:30	有料プログラム パーソナル レッスン 前島 11:15～12:30		有料プログラム エアロピックス 中村 11:30～12:30	スムージングストレッチ 笠井 11:30～12:00		ラテンエアロ 大久保(麻) 11:15～12:00		ご利用いただけます。 (コース制限あり)	パーソナル レッスン 丹司 10:00～13:00	RITMOS		ジュニア スイミング スクール 8:30～11:45	フリータイム 9:15～13:00 (予約制)	11:00	
12:00	エアロピックス初中級 箕輪 12:00～12:45			ポールピラティス 大久保(美) 12:30～13:15	ASAHI KIDS. アクアベビーグラブ 13:00～14:00 ご利用いただけます。 (コース制限あり)		パワーヨガ 白川 13:00～13:45	ASAHI KIDS. アクアベビーグラブ 13:00～14:00 ご利用いただけます。 (コース制限あり)	パワーヨガ 白川 13:00～13:45	パワーヨガ 後藤 11:45～12:30	定員45名	エアロピックス 佐藤(和) 12:45～13:15			12:00	
13:00	スタリッシュヨガ 村橋 13:15～14:00			エアロピックス初級 山口(清) 14:00～14:45	ヒップホップ入門 seichiro 14:00～14:30		卓球サークル 14:30～16:00 (登録制)	ASAHI KIDS.	ヒップホップ入門 seichiro 14:00～14:30	卓球サークル 14:00～15:00	ヨガストレッチ 0000 15:15～15:45	ZUMBA	ASAHI KIDS. アクアベビーグラブ 13:00～14:00 ご利用いただけます。 (コース制限あり)	フリータイム 9:15～18:00 (予約制)	13:00	
14:00		有料プログラム アクア スクール 14:00～15:00											ASAHI KIDS.	アクア スクール 14:00～15:00		14:00
15:00	卓球サークル (登録制)			ASAHI KIDS.			ASAHI KIDS.						卓球フリータイム 14:00～16:00		15:00	
16:00	卓球フリータイム 16:00～17:00			ASAHI KIDS.	有料プログラム 太極拳 池田 15:45～17:00		ASAHI KIDS.	レンタルスタジオ 15:00～17:00 (予約制)	ASAHI KIDS.	卓球フリータイム 16:00～17:00	ASAHI KIDS.	ASAHI KIDS.	ASAHI KIDS.	卓球フリータイム 15:00～19:30		16:00
17:00																17:00
18:00	レンタルスタジオ 17:30～18:30 (予約制)			レンタルスタジオ 18:00～19:00 (予約制)												18:00
19:00																19:00
20:00	ヒップホップ入門 吉原 20:00～20:45	フィン フリータイム 20:00～20:30		ZUMBA 木村 20:00～20:45	ヌードル フリータイム 20:00～20:30	フットサル フリータイム 20:00～22:00	ファイトボクシング 青木 20:00～20:30	ヌードル フリータイム 20:00～20:30		ヘルシーヨガ 中村 20:00～20:30	ヌードル フリータイム 20:00～20:30	フットサル フリータイム 20:00～22:00	レンタルスタジオ 17:00～18:00 (予約制)			20:00
21:00		ヌードル フリータイム 20:45～21:15			フィン フリータイム 20:45～21:15				ヘルシーヨガ 中村 20:00～20:30	ヌードル フリータイム 20:00～20:30			レンタルスタジオ 21:00～22:00 (予約制)			21:00
22:00	レンタルスタジオ 21:15～22:00 (予約制)	パドル フリータイム 21:30～22:00			レンタルスタジオ 21:30～22:00 (予約制)				ヘルシーヨガ 中村 20:00～20:30	ヌードル フリータイム 20:00～20:30						22:00

#### プログラムの途中参加について

レッスン開始時間までにご参加ください。  
レッスン開始後10分以内にご参加は、  
他の会員様に迷惑となりますので遠慮ください。  
ご理解ご協力をお願いいたします。

#### 整理券について

Aスタジオに参加するにあたり整理券が必要となるプログラムがございます。  
整理券は、プログラム開始1時間前にジムカウンターにて配布いたします。  
ご本人様に限り1枚とさせていただきます。

#### 定員について

Aスタジオの定員は48名とさせていただきます。  
健楽バーの定員は28名とさせていただきます。  
エアロピックスの定員は45名とさせていただきます。

\* 参加人数によっては、次回のスケジュール編成時に  
担当変更・プログラム変更・クローズなどをさせていただく場合が  
ございます。

\* 天候によっては、多目的コートのご利用時間が変更となる場合が  
ございます。  
予めご了承ください。

#### たすきバンドについて

たすきバンドベーシックに参加する際は、たすきバンド(フロント前に  
販売)の購入が必要になります。

ASAHI  
SPORTS CLUB  
毎日スポーツクラブ [BIG-S 青葉台]